15

O Chinese
Vol XV

V.27 – V.28

Page 1

長洲張璐路玉衍義
南沙席世臣鄧客校

養性 凡八類

養性序第一

夫養性者欲所習以成性性自爲善不習無不利也性既自善内外百病自然不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之先是其義也故養性者不但餌藥飡霞其在兼於百行百行周備雖絶藥餌足以遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之指也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏痾沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭跗永歸良有以也嵇康曰養性有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絶爲四難神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不迴其操不夭其年也五者無於胸中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養性之大指也然或有服膺仁義無甚泰之累者抑亦其亞歟 黄帝問於岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆爲之虚邪賊風避之有時恬澹虚無真氣從之精神内守病安從來是以其志閒而少欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服樂其俗高下不相慕故其民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者以其德全不危也是以人之壽夭在於撙節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半

也起居衰矣年五十體重耳目不聰明矣年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出矣故曰知之則強不知則老故同出名異智者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則耳目聰明身體強健年老復壯壯者益堅是以聖人為無為之事樂恬澹之味能縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也　春三月此為發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少　夏三月此為蕃莠天地氣交萬物華實夜卧早起毋猒於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痎瘧則奉收者少冬至重病　秋三月此為容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飧泄則奉藏者少　冬三月此為閉藏水冰地坼無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少　天有四時五行以生長收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其夭枉也　仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色讌內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生產不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄惡血脈不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿纊爍之以五味胎傷孩病而脆未得堅剛復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也　抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之間乎荅曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦采七益於長俗（一作谷）者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌杯以盛湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重

恚傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度傷也汲汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉嘔吐傷也飽食即臥傷也跳走喘乏傷也懽呼哭泣傷也積傷至盡盡則早亡盡則非道故養性之士唾不至遠行不疾走耳不極聽目不極視坐不久處立不至疲臥不至懻先寒而衣先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不欲過多不欲唊生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲窮涼不欲露臥星月不欲眠中用扇大寒大熱大風大霧皆不得冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦不即覺也謂久則損壽耳是以善攝生者臥起有四時之早晚興居有至和之常制調和筋骨有俯仰之方祛疾閑邪有吐納之術流行營衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡於此矣夫欲快意任懷自謂達識知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯於留連之中氣絕於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉匪惟不納乃謂妖訛也而望彼信之所謂以明鑒給矇瞽以絲竹娛聾夫者也

魏武與皇甫隆令曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顏色和悅此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有可傳想可密示封內隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴莫貴於生唐荒無始劫運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再來逝不可追何不抑情養性以自保惜今四海垂定太平之際又當須展才布德當由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞道人蒯京已年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人丁壯有顏色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早漱津令滿口乃吞之琢齒二七遍如此者乃名曰練精

嵇康曰穰歲多病饑年少疾信哉不虛是以關中上地俗好儉嗇厨膳餚羞不過葅醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮭餚無所不備土俗多疾而人早夭北方士子遊宦至彼遇其豐贍以為福祐所臻是以尊卑長幼恣口食噉夜常醉飽四體熱悶赤露眠臥宿

食不消未逾期月大小皆病或患霍亂腳氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風猥退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息者也學者先須識此以自誡慎　抱朴子曰人之一身猶一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追於既逝之後夫神難養而易危也氣難清而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉精神守焉百病卻焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳且流水不腐戶樞不蠹以其運動故也養性之道莫久行久立久坐久臥久視久聽蓋以久視傷血久臥傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悁悁懷忿恨皆損壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思少念少欲少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性之都契也多思則神殆多念則志散多欲則志昏多事則形勞多語則氣乏多笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脈不定多好則專迷不理多惡則憔悴無懽此十二多不除則營衛失度血氣妄行喪生之本也惟無多無少者得幾於道矣是知勿外緣者真人初學之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神（肝心脾肺腎）從四正（言行坐立）言最不得浮思妄想心念欲事惡邪大起故孔子曰思無邪當習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午展兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達湧泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並

皆損性傷神亦不可用深讚亦不可用深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富勿謂常富居貧富之中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美樂勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物愼勿詐善以悅於人終身爲善爲人所嫌勿得起恨事君盡禮人以爲謟當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑之勿令得起人知止足天遺其祿所至之處勿得多求多求則心自疲而志苦若夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言當然縱情恣欲心所欲得則便爲之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆爲病本及兩手摸空白汗流出口唱皇天無所逮及皆以生平粗心不能自察一至於此但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸疴將知四百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誹謗醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者常自思念深生恥愧誡勒身心常修善事也至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔無風雨寒濕爲佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深廚膳勿脯肉豐盈當令儉約爲佳然後行作鵝王步語作含鐘聲眠作獅子臥（右脇着地空脚也）每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三個毒不嚼而自消錦繡爲五臟身著糞掃袍修心既平正又須愼言語凡言語誦讀常想聲在氣海中（臍下）每日初入後勿言語誦讀寧待平旦也旦起當專言善事不當先計較錢財又食上不得語語而食者常患胸背痛亦不用寢臥多言笑寢不得語言者言五臟如鐘磬不懸則不可發聲行不得語若欲語須住脚乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大語爲佳言語既愼乃節飲食是以善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也當欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩腦（暴數爲煩侵解爲惱）如食五味必不得暴嗔多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百

病常須少食肉多食飯及多葅菜并勿食生菜生米小豆陳臭之物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉須煮爛停冷食之食畢當嗽口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱口者令人口氣常臭作䘌齒病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發痙頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未解食熱成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕病暴肉作脯不肯乾者食之害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害人腹內有宿病勿食鯪鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十日一食葵葵滑所以通五臟壅氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不可當風卧不可令人扇凉皆得病也醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘖或生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小者面皯咳嗽大者傷絕臟脈損命凡人飢欲坐小便飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山水塢中出泉者不可久居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作痎瘧飲食以調時慎脫著濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫着既時須調寢處凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及牆北亦勿安牀凡欲眠勿歌詠不祥起上牀。生先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燭燈令人魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿

安火爐日久引火氣頭重目赤及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹入即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚喜成癬或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷勿順牆卧風吹入人發癩及體重人汗勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸卧故曰睡不厭踧覺不厭舒凡人尸睡則有鬼疫魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜魘勿燃燈喚之定死無疑闇喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說即無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣食寢處皆適能順時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌毋失歲時之和一須知日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮常護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂純陽用事陰亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而卧云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽繼世滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲宴卧早起夏及秋侵夜乃卧早起冬欲早卧宴起皆益人雖冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和則免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉

凡寅日剪手甲午日剪足甲及燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古來忽得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震雹昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戸燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

按摩法第四

∴天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐捩如洗手法　兩手淺相叉翻覆向胸　兩手相捉共按脞左右同　以手如挽五石力弓左右同　兩手相重按脞徐徐捩身左右同　作拳向前築左右同　作拳却頓此是開胸法左右同　如拓石法左右同　以手反捶背上左右同　兩手據地縮身曲脊向上三舉　兩手抱頭宛轉脞上此是抽脇　大坐斜身偏欹如排山左右同　大坐伸兩脚即以一脚向前虛掣左右同　兩手拒地回顧此虎視法左右同　立地反拗身三舉　兩手急相叉以脚蹈手中左右同　起立以脚前後虛踏左右同　大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚著膝中以手按之左右同　右十八勢但是老人日別能依此三遍者一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手捺脞左右捩身二七遍　兩手捺脞左右紐肩二七遍　兩手抱頭左右紐腰二七遍　左右挑頭二七遍　兩手托頭三舉　一手抱頭一手托膝三折左右同　一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同　兩手攀頭下向三頓足　兩手相捉頭上過左右三遍　兩手相叉托心前推却挽三遍　兩手相叉著心三遍　曲腕築肋挽肘左右三遍　左右挽前後拔各三遍　舒手挽項左右三遍　反手著膝手挽肘覆手著膝上左右亦三遍　手摸肩從上至下使遍左右同　兩手空拳築三遍　兩手相叉反覆攪各七遍　外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍　摩紐指三遍　兩手反搖三遍　兩手相叉上下紐肘無數單用十呼　兩手上聳三遍　兩手下頓三遍　兩手相叉頭上過左右申肋十遍　兩手拳反背上掘膝下上三遍（掘指之也）　兩手反捉上下直脊三遍　覆掌搦腕內外振三遍　覆掌前聳三

遍　覆掌兩手相叉交橫三遍　覆掌橫直即聳三遍　若有手患冷從上打至下得熱便休　舒左足右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍右手捺脚亦爾　前後捩足三遍　左捩足右捩足各三遍　前後却捩足三遍　直脚三遍　紐胜三遍　内外振脚三遍　若有脚患冷者打熱便休　紐胜以意多少頓脚三遍　却直脚三遍　虎據左右紐肩三遍　推天托地左右三遍　左右排山負山拔木各三遍　舒手直前頓申手三遍　舒兩手兩膝各三遍　舒脚直反頓申手三遍　捩内脊外脊各三遍

調氣法第五

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而助之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神導炁之道養得密室閉戶安牀暖席枕高二寸半正身偃臥瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕（旦夕者是陰陽轉換之時凡旦五更初暖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至凜凜然時乃至牀坐睡倒是下生氣至名曰陽消而陰息且五更初暖氣至暮日入後冷氣至常出入天地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無時休息一進一退如晝夜之更迭如海水之潮汐是天地消息之道也）面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節口吐濁氣鼻引清氣（凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子經云元牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之門可以出納陰陽死生之氣也）良久徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞋目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙作隻作反手為之然後掣足仰振數八十九十而止仰下徐徐定心作禪觀之法閉目存思想見空中太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺腹中有聲汩汩然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩脚踡曲亦令牀坐有聲拉拉然則名一通一通二通乃至日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬢毛潤澤耳目精明令人食美氣力強健百病皆去五年十歲長存不忘得滿十萬遍則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生若調息失宜即諸病

競起善攝養者須知調氣方焉調氣方療萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也　凡調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰臥牀鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一如前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能至千則去仙不遠矣若天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之　若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間即調之其不得好瘥明日依式更調之　若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若肺病即噓出若肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即呬出夜半後八十一雞鳴七十二平旦六十二日出五十四辰時四十五巳時三十六欲作此法先左右導引三百六十遍病有四種一冷痹二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也　凡百病不離五臟共有八十一種疾冷熱風氣計成四百四病事須識其相類善以知之　心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人療法用呼吹方氣呼療冷吹治熱　肺臟病者胸背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美女美男詐親附人共相抱持或作父母兄弟妻子療法用噓氣出　肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青夢見人著青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療法用呵氣出　脾臟病者體上遊風習習遍身痛煩悶相法脾色黃通土色夢或作小兒擊歷人邪猶人或如旋風團轉法治用唏氣出　腎臟病者體冷陰衰面目惡痿相法腎色黑夢見黑衣及獸物捉刀杖相怖用呬氣出　冷病者用大呼三十遍細呼十遍呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大吹五十遍細吹十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三十遍細噓十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍脾病者用大唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右導引三百六十遍然後乃爲之

服食法第六　論一首　方十八首　法七首

論曰凡人春服小續命湯五劑及諸補散各一劑夏大熱則服腎瀝湯三劑秋服黃芪等丸一二劑冬服藥酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生俗人見淺但知鉤吻之殺人不信黃精之益壽但識五穀之療飢不知百藥之濟命但解施泄以生育不能閉固以頤養故有服餌方焉郗愔曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲微則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷令人多望朝夕之效求目下之應腑臟未充便以絕粒穀氣始除藥未有用又將御女形神與俗無別以此致斃可不怪哉服餌大體皆有次第不知其術者非止交有所損卒亦不得其功故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延齡矣

去三蟲丸方　生地黃汁三斗東向竈葦火煎三沸內清漆二升以荊匕攪之日移一尺內真丹三兩(鉛粉三兩)復移一尺內瓜子末三升(即冬瓜子)復移一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可丸丸如梧子大先食服一丸日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

〔衍義〕三蟲一名三尸又名三彭析而言之則曰彭倨彭質彭矯從先天一炁中來匿人臟腑奪人靈明惑人貪妄自有生已來呼吸相通幾微相率故能出無入有為人身中第一要害六根中第一宿孽造物中第一幻蠱其形如蟲故名三蟲為九蟲之長凡蟲之為病每致善惑多疑有類癲癇況三尸與人一同一氣無分彼此而欲刻意殲除不亦艱乎嘗聞修煉家有守庚申斬三尸等法故千金特立是方不外洗滌性靈毋為物欲所蔽然欲滌性靈須去三蟲欲去三蟲須調正氣正氣調則五臟貞固三蟲可除而調氣之法須合四時春服小續命以調發生之氣夏服腎瀝湯以調蕃秀之氣秋服黃芪酒以調容平之氣冬服磁石酒以調閉藏之氣務宜四時調神六時養性然後應機接物如鏡現影影隨起滅鏡終不渝本性光中纖埃無着則三蟲其奈我何去三蟲方與鍊汞磨鏡不異故首取漆之生者

摻逐臟腑之積陰直搗三蟲之窟宅且與生地黃汁同煎解其秥著之性可無留積之虞兼得鉛丹大黃冬瓜子末共襄厥功一入蟲口則蟲皆化爲水從䰟門而下矣詳本經乾漆條下原有去長蟲之治長蟲者九蟲之長是指三尸而言以乾者性緩故專取生者之力銳地黃亦須鮮者方能逐血能祛蟲若乾地黃之已經火焙反資滯血功用天淵更取鉛丹鎮肝殺蟲除熱下氣冬瓜子專滌腸垢壓丹石毒大黃推陳致新安和五臟而祛之下奪繼進之以靈飛散雲母水等專殺諸蟲伏尸之藥永無復萌之患也其方之奇突難於悉陳然欲求神應又須正心誠意養氣潛神刻刻運我靈機去彼贅疣爲務自然神驗不凡始不負立方道念當知修煉之方與治療之法截然兩殊究心斯道者勿疑漆難服食反爲三尸所惑有道之士諒不以臆說誤人雖然君子得之道大昌小人得之反爲殃其斯之謂歟

又方　漆二升　大黃六兩　蕪菁子三升末　酒一升

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服三丸十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥

衍義　前方生漆與地黃汁同煎作丸取有形之味入三蟲口以速其斃則丹砂爲守營之鎮大黃冬瓜子爲掠地之圉此方生漆與大黃同煎作丸則大黃爲奪門之銳清酒蕪菁爲殿後之師佐生漆主帥之威權耳 如漆煎煉不透服之聲啞生瘡者急以生蟹擣汁頻進并塗瘡上解之

服天門冬方　天門冬曝乾擣下篩食後服方寸匕日三可至十服小兒服尤良蜜丸服之益善惟多彌佳○又方　天門冬擣取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒爲末二升合煎攪勿息手可丸即止火下大豆黃末和爲餠徑三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最上妙包衆方一法釀酒服始飲多無苦多即吐去病也 方見第十六卷小腸腑門 蒯道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心皮切乾之酒服方寸匕日三令人不老補中益氣愈百病也久服令人長生氣力百倍治虛勞絕傷年老衰損羸瘦偏枯不遂風濕不仁冷痹心腹積聚惡瘡癰疽腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落生延年益命入水不濡服二百

日後恬泰疾損狗急者綫羸劣者盈三百日身輕三年走及奔馬又三年心腹痼疾皆去

【衍義】嘗攷本經天門冬雖有殺三蟲去伏尸之例必竟性質幽柔宜於三蟲去後服之以為伏尸之斷後雲母之先驅前方後有云四體安穩乃可服草藥是也　又取汁熬膏入胡麻以補虛羸大豆黃卷以除客邪蜜收以安本神或以釀酒恣飲則能涌吐病根甘寒戀膈病在上者因而越之也

服地黃方　生地黃五十觔熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可丸乃止每服如雞子一枚日三令人肥白○又方　地黃十觔細切以醇酒二斗漬三宿出暴乾反復內漬取酒盡止加甘草巴戟厚朴乾漆覆盆子各一觔搗下篩食後酒服方寸匕日三加至二七使人老者還少強力無病延年

作熟乾地黃法　採地黃去鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者着甑中蒸之一時出曝燥更內汁中又蒸至汁盡止曝乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使周布至夕出曝乾可搗蜜丸服之

種地黃法　先擇好地赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地彌好擇肥大好地黃根切長四五分至一二寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畔相去一尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小衰乃掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦洗取之日曝令極燥乃以竹刀切長寸餘許蒸之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎者取汁銅器煎之如薄飴遂以地黃內汁中周布出曝乾又內汁盡止率百觔生者令得一二十觔取初八月九月中掘者其根勿令太老強蒸則不消盡有筋脈初以地黃內甑主時先用銅器承其下以好酒淋地黃上令布汁後下入器中取以併和煎汁佳

【衍義】服去三蟲諸藥後雖四體安穩未免精氣驟傷則以天門冬方調之生漆雖專主長蟲大損榮血則以地黃方調之蓋人之稟氣不同受傷各異未可一例而論也生地黃治傷中逐血痹填骨髓長肌肉久服有輕身不老之功生者尤良之說單用熬膏內蜜與棗二者並主心腹邪氣安五臟蜜則有

解毒和百藥之功裏則有養脾氣通九竅助十二經之例皆本經主治也　又以酒漬熬膏加甘草以治五臟六腑寒熱邪氣巴戟天以安五臟治大風邪氣陰痿不起厚朴以去三蟲破滯氣乾漆以去長蟲安五臟覆盆子以安五臟益精氣合諸治推之總不出破三蟲餘蘊調五臟正氣之良法當知天門冬膏與生地黃方及後服黃精烏麻餌茯苓等方皆靈飛散之前導耳凡藥中有天門冬禁食鯉魚有地黃禁食萊菔杞之則無效故服靈飛散者忌之

黃精膏方　黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟壓得汁復煎去遊水得一斗內乾薑末三兩桂心末一兩微火煎看色鬱鬱然欲黃便去火待冷盛不津器中酒五合和服二合常未食前日二服舊皮脫顏色變光花色有異鬢髮更改欲長服者不須和酒內佐大豆黃絕穀食之不飢渴長生不老

衍義　黃精為辟穀上藥峻補黃庭調和立臟堅強骨髓一皆補陰之功故以薑桂湯藥配之加大豆黃卷者皆為辟穀計耳

服烏麻法　取黑皮真檀色烏麻隨多少合拌令潤勿過濕蒸令氣遍即出曝乾如此九蒸九擣去上皮未食前和水若酒服二方寸匕日三漸漸不飢絕穀久服百病不生常服延年不老

衍義　胡麻一名巨勝以其色黑故又名烏麻其質雖潤而性却溫燥故能兼濟陰陽平補五臟且有祛除惡風調和營血之功又能和雲母鍾乳之性醇酒服之久久可以烏鬚黑髮絕穀延年宜鍊氣家用之

餌柏實方　柏子仁二升擣令細醇酒四升漬攪如泥下白蜜二升棗膏三升擣令可丸入乾地黃末白朮末各一升攪和丸如梧子每服三十丸日二服二十日萬病皆愈

衍義　前服烏麻方專走足少陰血分而傍及於四臟此餌柏實方專走手少陰氣分而傍及於四臟然皆質潤性燥彼用酒服以調營血此用蜜丸以調津氣各隨所稟而為主治也柏實內通於心故主驚悸安五臟外通血脈故除風濕加乾地黃以調營血白朮以調脾氣三味皆仙經服食之品並有久

餌松子方　七月七日採松子過時即落不可得治服方寸匕日三四一云一服三合百日身輕二百日行五百里絕穀久服昇仙渴飲水亦可和脂服之若丸如梧子大服十丸

松子柏實俱載仙經但松潤柏燥稍有差別松仁內通心肺故能滋潤臟腑外通經脈故能潤澤肌膚臟腑清潤久服漸可絕穀經脈調暢功成便可輕身

服松脂方　百鍊松脂下篩以蜜和內筩中勿令中風日服如博棊子一枚（博棊長二寸方一寸）日三漸漸不飢延年亦可醇酒和白蜜如餳日服一二兩凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月者得之名曰陰脂彌良

採松脂法　以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔毋令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此宏農車君以元封元年入此山食松脂十六年復下居長安東市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上年常如三十者

鍊松脂法　松脂七觔以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十遍脂白色可服衡州東南攸縣界有松脂與天下松脂不同

【行義】松脂性燥雖有除風濕安五臟之功須蜜和湯煮去其燥烈之氣方可服食取其濇精固氣庶堪辟穀也

餌茯苓方　茯苓十觔去皮酒漬蜜封下十五日出之取服如博棊日三亦可末服方寸匕凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方　茯苓（五斤灰汁煮十遍漿水煮十遍清水煮十遍）　松脂（五斤煮如茯苓法每次煮四十遍）　白蜜（三斤煎令沫盡）　生天門冬（五斤去心皮曝乾作末）　蠟　牛酥（各三斤煉三十遍）　右六味各擣篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內藥急攪勿住手務令

大均內磁器中蜜封勿令泄氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽得下為度第二度服以四兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度服以八兩為初二十日二兩又二十日四兩合一百八十日藥成自後服三丸將補不服亦得恒以酥蜜消息之美酒服一升為佳　合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四激休廢等日大凶此彭祖法

茯苓膏方（千金翼名凝靈膏）　茯苓（淨去皮）　松脂（各二十四斤）　松子仁　柏子仁（各十二斤）　右四味依法鍊之松柏仁不鍊擣篩白蜜二斗四升內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相得微火煎七日七夜丸止如小棗每服七丸日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老（此方後一本有茯苓酥杏仁酥地黃酥三方然諸本並無又千金翼中已有今更不）

添錄

茯苓通神而致靈和魂而鍊魄明目而益肌膚厚腸而開心故本經有久服安魂魄養精神不但收延年之功又能和雲母之性用酒漬蜜封之取酒氣與茯苓合成一片其用湯煮水漬乃辟穀法煉去滲利之性但取清胃之質以為辟穀之基　其茯苓酥中茯苓松脂如法鍊製配入生天門冬蜜與酥蠟總取甘淡入胃藥成便可辟穀　茯苓膏中松脂二仁與茯苓酥中天冬酥蠟不異但酥蠟不似松柏之專於神仙服食也

服枸杞根方　主養性遐齡　枸杞根切一石水一石二斗煮取六升澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝乾往反令汁盡曝乾擣末酒服方寸匕日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞酒方　枸杞根一百二十斤切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石漬麴一如家醞法熟取清貯不津器中內乾地黃末二升半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯內酒底緊塞口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日瘢痕

減惡疾人以水以一升和酒半升分五服愈千金翼云若欲石者取河中青白石如棗杏大者二升以水三升煮十沸以此酒半升置中須臾即熟可食

〔衍義〕此本南嶽真人枸杞煎丸而立方用枸杞根三十觔取皮九蒸九曝搗粉取骨水煎如稀餳入煎粉和丸服一劑壽加百年致之本經枸杞根主五內邪氣久服堅筋骨輕身不老素禀偏陽者服之不穀確有延齡不老之功參入小麥以益肝氣止煩渴利小便也　又以枸杞根煮汁釀酒內地黃以滋血桂薑蜀椒以溫中澤瀉商陸以瀉濁邪旺氣旺氣去而正氣治則長生可卜矣

餌雲母水方療萬病　上白雲母二十觔薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如此再過又取二斗作湯內芒硝十觔以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之從旦至日中乃以細絹下篩滓復揉挺令得好粉五觔餘者棄之內崖蜜二觔攪令如粥內生竹筩中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒溫盡自任服十日小便當變黃此先療勞氣風疾也二十日腹中寒氣消三十日齲齒除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少久服不已長生神仙吾自驗之所以述錄　九仙經云雲母者千二百種石之精七十二氣雲之英體精而光不為水毀不為火焦天地相終日月同耀性稟純陽能辟一切陰邪不正之氣乃修鍊家服食之首推祛三蟲伏尸之專藥色雖有五惟純白明徹為最勝歷推服食雲母諸方其間體用多歧修治不一有用茅屋溜水漬之者取其滌除穢滓也有用流水濯之者取其取惡相制也有用秋露煮之者取其取畏互激也有用食鹽或礬石或硝石或芒硝制之者取其鹹潤輭堅也或用葱涕桂末者取其反激易化也有用黍米蒸之者取其助胃滋津使之轉烈為醇也然葱性昏神恐非味道者之所宜硝石性悍所以李夫人有損骨之誡埋北墻陰地化水者恐本質去泯留中不化為患叵測也然亦有用粉者必須撚指如麵向日不見光者方可入劑詳本經雲母條下首言主身痹死肌中風寒熱如在車船上即下文除邪氣安五臟之應又言益精明目者身痹去而精自復風熱散而目自明

也蓋鍊氣全在歌舞陽神辟除陰氣服此五十日內變現種種皆陽氣初調陰邪奔散之徵驗陰氣既散陽神獨藏則真氣得以內守當此結胎可卜辟穀可期蓋鼓舞陽神惟在雲母之飛揚靈幻辟除陰氣更須芒硝之推陳致新且頂門出陽神總攸賴此

鍊鍾乳法　鍾乳一斤不問厚薄但取白淨光好者任用先泥鐵鐺可受四五斗者爲竈貯水令滿去口三寸內乳著金銀磁瓷中乃下鐺中令水沒甕上寸餘勿使出水也微火燒日夜不絕水欲竭即添暖水每一周時輒易水洗鐺並洮乳七日七夜出之淨洮乾內磁鉢中少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者即自作濁水經宿澄取其粗著底者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉如用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之二日候入肉水洗不落者佳

鍾乳散　治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方　上黨人參　石斛　乾薑各三分　鍾乳粉成鍊者三兩

右四味擣三味下篩與乳合和相得均分作九貼平旦空腹溫醇酒服一貼日午後服一貼黃昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一觔肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中熏補臟腑若此飽食即退藥出腹所以不得飽食也何故不得生食由食生即損藥力藥力既損脂肪亦傷所以不得食生食也何故不得食葱豉葱豉殺藥故不得食也三日服藥既盡三日內須作羹食補之任意所便仍不用葱豉及食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一觔乳訖其氣力當自知耳不能俱述一得此法其後服十觔任意所便可知也

[衍義] 修真以正氣之充方得和神導氣在虛羸老弱又須藥餌扶持鍾乳安五臟助真陽益精明目通利九竅以其性暴故以上黨人參濟之產太行山者爲上取其平補五臟之陰與沙參不甚相遠本經雖列人參之下因以上黨二字別之鍾乳力能助陽益氣不能溫中進食更需乾薑助其健運之功則老者壯而弱者強用石斛者佐輔上黨人參其解鍾乳悍性也

西嶽真人靈飛散方　雲母粉一斤　茯苓八兩　鍾乳粉　柏子仁　人參　續斷　桂心各七兩　菊花十五兩　乾地黃十二兩　右九味為末生天門冬十九觔取汁溲藥內銅器中蒸一石二斗黍米下米熟（太清經云一斛）曝乾為末先食飲服方寸匕日一旦服無毒三日力倍五日血脈充盛七日身輕十日面色悅澤知慮聰明十五日行及奔馬力作不知二十日耳目聰明力不復當三十日夜視有光（太清經作三十五日）七十日白髮盡落故齒皆去更取二十一匕白蜜和搗三百杵丸如梧子大此仙人隨身常所服藥也入山日吞七十九絕穀不飢余服此方以來將逾二紀頃面色美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有名人曾餌得力遂常服之一如方說但能業之不已功不徒棄耳（太清經無人參有白朮四兩千金翼多白朮四兩）

【衍義】修真鍊性各有宗旨內丹外丹造詣懸殊內丹以情性為鉛汞外丹以丹砂鍊性情如辟穀食氣內丹之傍門也服食刀圭外丹之別徑也而服食諸方首推雲母以其得山靈之純陽故能力除積陰攻逐三蟲三蟲為宿生貪妄之大蠹前去三蟲方下言之頗詳佐以天門冬併力袪之其奪權造化之奧僅堪默契匪可言傳且混次羣方中如玉在璞如珠在淵苟非驗道述錄良難信以為言此靈飛散方出太清經第百五十三卷云凡欲致萬神永昇仙皆先潔齋清已香水灌頂沐浴五體為善百日之後乃可致神明欲求仙者當從此北嶽西嶽中嶽真人靈飛散得而服之必得神仙矣真人曰凡欲求神仙不老長生久視白髮更黑齒落更生面目悅澤肌肉有光從表覩裏者當服靈飛散老君曰此方術之要神仙之道必化之本道士服之神仙不難術士服之遊於華山凡夫服之年去更還老翁服之反生童顏太公有云知之修煉謂之聖人聖人修德業以定萬化至人鍊神明以超萬殊其利濟之心則一世未有不是修鍊而成聖功者是知神仙度世猶賴方藥以鍊身心是以廣蒐衆仙服食諸仙方雲母為辟除三蟲伏尸湯鍊臟腑積陰之的藥更參本經雲母性升主中風寒熱如在車船上除邪氣安五臟益精明目為扶陽首推靈飛專主服之七日身輕十五日行及奔馬皆此味純陽得力之驗鍾乳補真陽安五臟通百節利九竅服之三日力倍五日血脈充盛亦此味助力之驗人參補五臟安

魂魄除邪氣明目開心益智久服輕身延年茯苓守五臟正氣久服安魂養神不饑延年桂心利關節益氣補中久服通神輕身不老柏子仁除風濕安五臟久服令人潤澤美色耳目聰明不饑不老輕身延年得菊花補水制火益金平木久服利血氣耐寒延年服之十日面色悅澤三十日夜視有光洵夫一味助力之驗續斷續筋骨補不足久服益氣力雖非仙家服食之品其行及奔馬得非此味助力之驗歟生地黃治傷中逐血痹填骨髓長肌肉久服輕身益氣延年不饑具與茯苓生地黃等皆能伏雲母之性使之馴良無悍如無生者不妨約取乾者去心杵爛熬膏和藥總在末下同蒸生熟無異服後白髮盡落故齒皆去次以蜜丸服之而得更生陰陽相濟非可言語形容而太清經本無參而用朮四兩不特朮輕身延年專取朮與鍾乳反激之力大振破陰之功其朮下有云一本人參七兩不知人參性伏不能激發鍾乳故多用方可得而翼方參朮並用更取助長雲母鍾乳之功子曾照翼方親製久服無妨礙但恐雄烈之性初服未使相安所以太上餌雲母第六方用雲母粉天門冬茯苓各三觔人白蜜丸如梧子大日服三七丸稍增至三十丸先須服此然後可單服餌其赤松子方又多澤瀉澤瀉亦雲母之所畏可知前天門冬方皆預為雲母設立地步也但人之稟性不同受氣亦異實有熱有寒初服如覺有所觸以意消息如覺體中熱脣口燥須加涼藥和粉服之若覺冷和侯氣宣通臟腑調攝方可單服涼藥無如冬地菊花熱藥無如鍾乳桂心總不出靈飛散之服之三日力倍五日血脈充盛七日身輕等說是言色力壯盛專心修養之大略設高年憊其可一例而推譬如故衣漆染須煉去宿垢方沾采色與素繪之易與璀璨功力自然慎起居不戒房室不潔飲食亦欲藉此祈效未免中道而畫常見服久相安以為藥性為限遂率意多服則有頭目運動如在車船上此反因雲母鍾乳鼓激虛陽之故當比停一旬一氣俟藥性平然後仍服自安或有攻除宿疾而微有不安或有服未久而切服反厭其無靈此都根緣淺劣而無深信恆久之心良可惜也堅心服之年餘

他疾勿服他藥專力服此他疾自除誤行觸發為患莫測蓋緣服食諸方類多偏勝即居恆無事之人服之不檢身心不慎口味往往得力者少相阻者多是純陽有反餌金石何太愚之句而此一方與內丹若合符節首取雲母升舉陰中之陽天門冬降歛陽中之陰即是顛倒坎離既濟水火之仙道鍾乳以安爐鼎桂心以進火候其餘參地等味各司抽添鉛汞之妙用力能保合太和攸久無虞服藥後禁食鯉魚生鱠流水羊血無井處即流水煮食亦無妨礙大麥損雲母性萊菔奪地黃力胡荽胡蒜昏濁之物修道人並宜遠之誤犯必致腹滿泄瀉前功盡廢太上曰凡服雲母禁房室履淹穢及五辛血腥之氣歷致眾仙服食方服藥之後攻逐三蟲為患種種有云服後三十日身輕五十日腹中作痛一作瘥七十日三蟲去有云服後五十日腸化為筋七十日三蟲伏尸下有云服百日三蟲下其黑如漆有云服後二百日三蟲伏尸下其惡血從鼻出所云諸患與蟲下之期遲速不同者劑有緩急元氣有厚薄風土有強弱故也所以千金去朮不用參既資益氣之功且無反激之處初服最為得力服久參朮尤為得宜詳此一方較之內丹外丹造詣雖殊而惑於貪著則一上真設此不過為接引後進之媒善誘貪夫之餌欲人從此歸心以為向道之基嗟乎碌碌凡夫素昧攝生之術況當跨鶴之年胡敢妄求非分應機接物而外時與先輩晤言一室之中暢發千秋之祕誠為快事逮之耆耋大士萬病丸未嘗不掩卷窮神參詳奧旨猶恐臆說誤人曾製屢試有驗其靈飛一方上真心印祖祖相傳而至千金極言方之靈應惜乎未經闡發朦昧至今今吾不惜廣長熾然陳說上士得之永杜世緣中士得之疑殆相參下士得之妄冀延年嘗聞四大無常雖一丸之可恃有身無累血肉終何戀焉藉此以著不朽之業徒滋惡趣嘗此以名進修之道豈憚非仙洵乎先真之不我欺吾亦無欺於後進也原夫修真鍊性雖當保守陽神辟除陰翳第陽藥性暴專賴陰藥涵養維持包刃以固道心常在日用常行不假強為方是聖賢作用修身引年亦是聖賢立德之本得此日就磋磨自然心空無礙智會靈飛工夫到此藥病多除形蹟未泯之際當此更進一階洗貪著而晤真空超元關而修白業竭己靈而濟萬緣庶不負

先覺之用心是以千金採太清西嶽引導諸編未為承前啟後之卒業云

黃帝雜忌法第七

旦起目不開洗面令人目澀失明饒淚清旦常言善事勿惡言勿聞惡事勿嗔怒勿叱咤咄呼勿嗟嘆勿唱奈何勿立膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思不祥起凡欲行常存魁罡在頭上所向皆吉若征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿面西北唾犯魁罡神凶勿咳唾唾不用遠成肺病令人手足重及背痛咳嗽勿向西北大小便勿殺龜蛇勿怒目視日月善令人失明行及乘馬不用迴顧凡過神廟慎勿輒入入必恭敬不得舉目恣意妄瞻亦不得返首顧視神廟見龍蛇勿興心驚怪亦勿注意瞻視勿見鬼怪變異之物即強抑之勿怪又路行於衆中見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當魑魅之物無問空山曠野稠人廣衆之中皆亦如之凡山水有沙蝨處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷人諸山有孔穴入採寶者惟三月九月餘月山閉氣交犯之死凡空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲酒見之能辟毒遠行觸熱逢中逢河勿洗面生烏䵟

房中補益第八

論曰人生四十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰退衰退既至衆病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以人療人真得其真故年至四十須諸房中之術夫房中術者其道甚近而人莫能行其法一夕御十人閉固為謹此房中之術畢矣兼之藥餌四時勿絕則氣力百倍而智慧日新然此方之作也非欲務於淫佚苟求快意務存節慾以廣養生此房中之微旨也是以人年四十已下即服房中之藥者皆所以速禍故年未滿四十者不可與論房中之事慾心未止兼餌補藥倍力行房不過半年精髓枯竭惟向死近少年極須慎之四十已上常固精養氣不耗可以不老又餌雲母足以愈疾延年勿服瀉藥常餌補藥大佳凡御女之道不欲令氣未感動陽氣微弱即以交合必須先徐徐調和使神和意感良久

乃可令得陰氣推之須臾自強所謂弱而内迎堅急出之進退欲令疎遲情動而止不可高自投擲顛倒五臟傷絶精脉致生百病但數交而慎密者諸病皆愈能百接而不施瀉者長年矣凡人精少則病精盡則死不可不思不可不慎數交而一瀉精氣隨長不能使人虛也若不數交交而即瀉則不得益瀉之精氣自然生長但遲微不如數交接不瀉之速也凡人習交合之時常以鼻多内氣口微吐氣自然益矣交會畢蒸熱是得氣也以菖蒲末三分白粱粉傅摩令燥既使強盛又濕瘡不生也凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手左右上下縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊膂急以左手中兩指抑屏翳穴長吐氣并琢齒千遍則精上補腦使人長生若精妄出則損神也仙經曰令人長生不老先與女戲飲玉漿玉漿口中津也使男女感動以左手握持思存丹田中有赤氣内黃外白變為日月徘徊丹田中俱入泥垣兩半合成一因閉氣深内勿出入但上下徐徐咽氣情動欲出急退之此非上士有智者不能行也其丹田在臍下三寸泥垣者在頭中對兩目直入内思作日月想合徑三寸許兩半放形則一為日月相擒者也雖出入仍思念所作者勿廢佳也又曰男女俱仙之道深内勿動精思臍中赤色大如雞子形乃徐徐出入情動乃退一日一夕可數十為定令人益壽男女各息意共存思之可猛念之御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無疾病若加以藥則可長生也人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有強盛過人者亦不可抑忍久而不泄致生癰疽若年過六十而有數旬不得交合意中平平者自可閉固也昔貞觀初有一野老年七十餘詣余曰數日來陽氣益盛自思氣血已衰何有此盛未知垂老有此為善惡耶余答之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗而後明明止則滅今足下年邁桑榆久當閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之效也如斯之輩非一且疏一人以勗將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即是膏火將滅更去其油可不

深自防所患人少年時不知道知道亦不能信行之至老乃知道便已晚矣病難養也晚而自保猶得延年益壽若年少壯而能行道者神仙速矣或曰年未六十當閉精守一爲可爾否曰不然男不可無女女不可無男無女則意動意動則神勞神勞則損壽若念真正無可思者則大佳長生也然而萬無一有强抑鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病損一而當百也其服食藥物見本卷服篇中　御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹蜺地動若御女則損人神不吉損男百倍令女得病有子必癲癡頑愚瘖瘂聾聵攣跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈圊廁之側塚墓尸柩之傍皆所不可夫交合如法則有福德大智善人降託胎中仍令性行調順所作和合家道自隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至雖生成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之若欲得子者但待婦人月經絕後一日三日五日擇其王相日生氣時夜半後乃施泄有子皆男必壽而賢明高爵也以月經絕後二日四日六日施泄有子必女過六日後勿得施泄既不得子亦不成人　黃帝雜禁忌法曰人有所怒血氣未定因以交合令發癰疽又不可忍小便交合使人淋莖中痛面失血色及遠行疲乏來入房五勞虛損少子且婦人月事未絕而與交合令人成病得白崩也水銀鹿脂不可近陰令陰痿縮

孫真人備急千金要方衍義卷二十七終

長洲張璐路玉衍義
南沙席世臣鄴容校

脈法凡十六類

平脈大法第一

論曰夫脈者醫之大業也不深究其道何以為醫是以古之哲醫寤寐俯仰不與常人同域造次必於醫顛沛必於醫故能感於鬼神通於天地可以濟衆可以依憑若與常人混其波瀾則庶事墮壞使夫物類將何仰焉由是言之學者必當屏棄俗情凝心於此則和鵲之功因茲可得而致也　經曰診脈之法常以平旦陰氣未動陽氣未散飲食未進經脈未盛絡脈調勻氣血未亂故廼可診有過之脈切脈動靜而視精明察五色觀五臟有餘不足六腑強弱形之盛衰可以此參互訣生死之分也　又曰平脈者皆於平旦先診寸口初重指切骨定畢便漸舉指與皮毛相得於輕重之間隨人強弱肥瘦以意消息進退舉按之宜稱其浮沉諸類應於四時五行與人五臟相應輕重相薄尋狀論寒暑得失　凡人稟形氣有中適有躁靜各各不同氣脈流動亦各隨其性情故一呼脈再至一吸脈再至呼吸定息之間復一至合為五至此為平和中適者也春秋日夜正等無餘分時也其餘日則其呼而脈至多吸而脈至少或吸而脈至多呼而脈至少此則不同如冬夏日長短之異也凡氣脈呼吸法晝夜變通傚四時然於呼吸定息應五至之限無有虧僣猶晷刻與四時有長短而歲功日數無遺也若人有羸有壯其呼吸雖相壓逼而晝夜息度隨其漏刻是謂呼吸象晝夜變通傚四時　夫診脈當以意先自消息壓取病人呼吸以自同而後察其脈數計於定息之限五至者為平人若有盈縮尋狀論病源之所宜也　問曰何謂三部脈答曰寸關尺也凡人脩短不同其形各異有尺寸分三關之法從肘腕中橫文至掌魚際後文却而十分之而入取九分是謂尺從魚際後文却還度取十分之一則是寸寸十分之而入取九分之中則寸口也此處其骨自高故云陰得尺內有寸陽得寸內九分從寸口入却行六分為關分從關分又入六分為尺分

又曰從魚際至高骨却行一寸其中名曰寸口從寸口至尺名曰尺澤故曰尺寸寸後尺前名曰關陽出陰入以關為界如天地人為三界寸主射上焦頭及皮毛竟手上部關主射中焦腹及腰中部尺主射下焦小腹至足下部此為三部法象三才天地人頭腹足為三元也夫十二經皆有動脈獨取寸口以決五臟六腑死生吉凶之候者何謂也然寸口者脈之大會手太陰之動脈也人一呼脈行三寸一吸脈行三寸呼吸定息脈行六寸人一日一夜凡一萬三千五百息脈行五十度周於其身漏水下百刻榮衛行陽二十五度行陰亦二十五度為一周故五十度而復會於手太陰太陰者寸口也即五臟六腑之所終始故法取於寸口人有三百六十脈法三百六十日也

診五臟脈輕重法第二

初持脈如三菽之重與皮毛相得者肺部（金秋三月庚辛之氣）　如六菽之重與血脈相得者心部（火夏三月丙丁之氣）　如九菽之重與肌肉相得者脾部（土王四季季夏六月戊己之氣）　如十二菽之重與筋平者肝部（木春三月甲乙之氣）　按之至骨舉之來疾者腎部（水冬三月壬癸之氣）　心肺俱浮何以別之然浮而大散者心也（象火浮散）浮而短澀者肺也（象金浮澀）腎肝俱沉何以別之然牢而長者肝也（如木生苗吐頴）濡而大舉指來實者腎也（濡弱如勝水舉重船）脾者中州故其脈在中是陰陽之脈也（千金翼云遲緩而長者脾也）

指下形狀第三

浮脈舉之有餘按之不足（浮於指下）　沉脈舉之不足按之有餘（重按之乃得）　澀脈細而遲往來難且散或一止復來（一曰浮而短一曰短而止或如散）　滑脈往來前却流利展轉替替然與數相似（一曰浮中如有九一曰漉漉如欲脫）　洪脈極大在指下（一曰浮而大）　細脈小大於微常有但細耳　微脈極細而輭或欲絕若有若無（一曰小也一曰手下快一曰薄一曰按之如欲盡絶）　弦脈舉之無力按之如張弓弦狀（一曰如張弓弦按之不移又曰浮緊長為弦也）　緊脈數如切繩狀（一曰如轉索之無常）　遲脈呼吸三至去來極遲（一曰舉之不足按之盡牢一曰按之盡牢舉之無有）　數脈去來促急（一曰一息脈五至一曰數者盡之名）　緩脈去來亦遲小駛於遲（一曰浮大而軟陰與陽同等）　弱脈極軟而沉細按之欲絶指下（一曰按之乃得舉之即無）　動脈見於關上無頭尾大如豆

厥厥動搖　伏脈極重指著骨乃得一日關上沉不出名曰伏一日手下裁動一日按之不足舉之無有　芤脈浮大而軟按之中央空兩
邊實一日指下無兩傍有　軟脈極軟而浮細一日按之無有舉之有餘一曰細小如軟千金翼軟作濡　虛脈遲大而軟按之不足隱指豁豁
然空　實脈大而長微強按之隱指愊愊然一日沉浮皆得　促脈來去數時一止　結脈往來緩時一止復來
脈結長生　代脈來數中指不能自還因而復動脈代者死　散脈大而散散者氣實血虛有表無裏
革脈有似沉伏實大而長微弦千金翼以革為牢　弦與緊相類　軟與弱相類　浮與芤相類又曰浮與洪相類　微
與澀相類　沉與伏相類　緩與遲相類又曰軟與遲相類　革與實相類翼作牢與實相類　滑與數相類

五臟脈所屬第四

心部在左手關前寸口亦名人迎　肝部在左手關上　腎部在左手關後尺中　肺部在右手關前寸口亦名
氣口　脾部在右手關上　腎部在右手關後尺中

脈法讚云

心肝出左　脾肺出右　腎與命門　俱出尺部　魂魄穀神　皆見寸口　左手司官　右手司府
左大順男　右大順女　關前一分　人命之主　左為人迎　右為氣口　神門決斷　兩在關後
人無二脈　病死不愈　諸經損減　各隨其部　三陰三陽　鍼入病愈一云按察陰陽　誰先誰後　陰病治官
陽病治府府外也　奇邪所舍　如何捕取　審而知之　津液流通　脈有三部　陰陽相乘
榮衛氣血　而行人躬　呼吸出入　上下於中　因息遊布　隨時動作　倣象形容
春弦秋浮　冬沉夏洪　察色觀脈　大小不同　一時之間　變無經常　尺寸參差　或短或長
上下乖錯　或存或亡　病輒改易　進退低昂　心迷意惑　動作紀綱　願為縷陳　令得分明
師曰子之所問　道之根源　脈有三部　尺寸及關　榮衛流行　不失衡銓　腎沉心洪　肺浮肝弦
此自常經　不失銖分　出入升降　漏刻周旋　水下二刻　脈一周身　旋復寸口　虛實見焉
變化相乘　陰陽相干　風則浮虛　寒則緊弦　沉潛水畜　支飲急弦　動弦為痛　數洪熱煩

設有不應　知變所緣　三部不同　病各異端　太過可怪　不及亦然　邪不空見　終必有奸
審察表裏　三焦別分　知邪所舍　消息診看　料度腑臟　獨見若神

分別病形狀第五

脈數在腑　脈遲在臟　脈長而弦病在肝（脈經作出於肝）　脈小血少病在心（扁鵲云脈大而洪出於心）　脈下堅上虛病在脾胃　脈滑（一作澀）而微浮病在肺　脈沉而堅病在腎（扁鵲云小而緊）　脈滑者多血少氣　脈澀者少血多氣　脈大者血氣俱多又云脈來大而堅者血氣俱實　脈小者血氣俱少又云脈來細而微者血氣俱虛　脈沉細滑疾者熱　脈遲緊為寒（脈經云洪數滑疾為熱澀遲沉細為寒）　脈盛滑緊者病在外熱　脈小實而緊者病在內冷　脈小弱而澀謂之久病　脈浮滑而疾謂之新病　脈浮滑其人外熱風走刺有飲難治　脈沉而緊上焦有熱下寒得冷即便下　脈沉而細下焦有寒小便數時苦絞痛下利重　脈浮緊且滑直者外熱內冷不得大小便　脈洪大緊急病速進在外苦頭發熱癰腫　脈細小緊急病速進在中寒為疝瘕積聚腹中刺痛　脈沉重而直前絕者病血在腸間　脈沉重而不散者因寒食成癥　脈直前而中散絕者病消渴（又云病浸淫瘡）　脈沉重前不至寸口徘徊絕者病在有病遁尸　脈左轉而沉重者氣微傷在胸中　脈右轉出不至寸口者內有肉癥　脈累累如貫珠不前有風寒在大腸伏留不去　脈累累如止不至寸口軟者結熱在腸膜中伏留不去　脈直前左右彈者病在血脈中衃血也　脈後而左右彈者病在筋骨中也　脈前大後小頭痛目眩　脈前小後大胸滿短氣　上部有脈下部無脈雖其人當吐不吐者死　上部無脈下部有脈雖困無所苦　夫脈者血之府也　長則氣治　短則氣病　數則煩心　大則病進　上盛則氣高　下盛則氣脹　代則氣衰　細（太素作滑）則氣少　澀則心痛渾渾革革至如涌泉病進而危　弊弊綽綽其去如弦絕者死　短而急者病在上　長而緩者病在脾　沉而弦急者病在內　浮而洪大者病在外　脈實者病在內　脈虛者病在外　在上為表在下為裏　浮為在表沉為在裏　滑為實為下（又為陽氣衰）　數為虛為熱　浮為風為虛　動為痛為驚　沉為水為實

一作鬼疰　弱為虛為悸　遲則為寒　澀則少血　緩則為虛　洪則為氣一作熱　緊則為寒　弦數為瘧

瘧脈自弦弦數多熱弦遲多寒　微則為虛　代散則死　弦為痛痹一作浮為風疰　偏弦為飲　雙弦則脇下拘急而痛其人澀澀惡寒　脈大寒熱在中　脈伏者霍亂　安卧脈盛謂之脫血　凡亡汗肺中寒飲冷水咳嗽下利胃中虛冷此等其脈並緊　浮而大者為風又為中風頭痛鼻塞　浮而緩者皮膚不仁風寒入肌肉　滑而浮散者癱瘓風　滑為鬼疰　澀而緊痹病　浮洪大長者風眩癲疾　大堅疾者癲病　弦而鉤脇下如刀刺狀如蜚尸至困不死　緊而急者遁尸　洪大者傷寒熱病浮洪大者傷寒秋吉春成病　浮而滑者宿食　浮滑而疾者食不消脾不磨　短疾而滑酒病　浮而細滑傷飲

遲而濇中寒有癥結　駃而緊積聚有擊痛　弦急疝瘕小腹痛又為癖病一作痱病　遲而滑者脹　盛而急者脹　弦小者寒澼　沉而弦者懸飲內痛　弦數有寒飲冬夏難治　緊而滑者吐逆　小弱而澀胃反　遲而緩者有寒　微而緊者有寒　沉而遲者腹臟有冷病　微弱者有寒少氣　實緊胃中有寒若不能食時時利者難治一作時時嘔噦難治　滑數心下結熱盛　滑疾胃中有熱　緩而滑曰熱中　沉而急病傷水暴發虛熱　浮而絕者氣病　大而滑者短氣　浮短者其人肺傷諸氣微少不過一年死　沉而法當欬嗽　沉而數中水冬不治自愈　短而數心痛心煩　弦而緊脇痛臟傷有瘀血一作有寒血　沉而滑為下重亦為脊痛　脈細而滑按之虛因急特直者僵仆從高墮下病在內　微浮者秋吉冬成病　微數雖甚不成病不可勞　浮滑疾緊者以合百病久易愈　陽邪來見浮洪　陰邪來見沉細　水穀來見堅實　脈來乍大乍小乍長乍短者為祟　脈來洪大嫋嫋者祟　脈來沉沉澤澤四肢不仁而重者祟　脈與肌肉相得久持之至者可下之　弦小緊者可下之　緊而數發寒熱必下乃愈　弦遲者宜溫藥　緊數者可發其汗

三關主對法第六

諸浮諸沉諸弦諸緊諸澀諸滑若在寸口膈以上病頭部若在關上胃以下病腹部若在尺中腎以下病腰腳部

平寸口脈主對法

手寸口脈滑而遲不沉不浮不長不短為無病左右同法　寸口太過與不及寸口之脈中手短者曰頭痛中手長者曰足脛痛中手促上擊者曰肩背痛　寸口脈沉而堅者病在中　寸口脈浮而盛者曰病在外　寸口脈沉而弱者曰寒熱及疝瘕小腹痛（熱一作氣又作中）　寸口脈沉而弱髮必墮落　寸口脈沉而緊苦心下有寒時時痛有積邪　寸口脈沉而滑者胸中有水氣面目腫有微熱為風水　寸口脈沉大而滑沉即為血實滑即為氣實血氣相搏入臟即死入腑即愈　寸口脈沉胸中短氣　寸口脈沉而喘者寒熱　寸口脈浮而滑者頭中痛　寸口脈浮大按之反澀尺中亦微而澀故知有滯氣宿食　寸口脈弦而緊弦即衛氣不行衛氣不行即惡寒水流走腸間　寸口脈緊或浮膈上有寒肺下有熱　脈緊上寸口者中風風頭痛亦如之（翼云亦為傷寒頭痛）　脈弦上寸口者宿食浮者頭痛　寸口脈弦大婦人半產漏下男子亡血失精　寸口脈微而弱微則惡寒弱則發熱當發不發骨節疼煩當煩不煩熱極汗出　寸口脈微而弱氣血俱虛男子吐血婦人下血嘔汁出　寸口脈動而弱動即為驚弱即為悸　寸口脈緩而遲緩即為虛遲即為寒虛寒相搏則欲溫食食冷即咽痛　寸口脈遲而緩遲則為寒緩即為氣寒氣相搏則絞而痛　寸口脈遲而澀遲即為寒澀為少血　脈來過寸入魚際者遺尿脈出魚際逆氣喘息　寸口脈實者心勞　寸口脈潎潎如羹上肥陽氣微　連連如蜘蛛絲陰氣衰　兩手前部陽絕者苦心下寒腰膝中熱　寸口脈偏絕則臂偏不遂兩手俱絕者不可治　寸口來暫大暫小者陰絡也苦陰風痹應時自發身洗洗也　寸口脈來暫小暫大者陽絡也苦皮膚病汗出惡寒下部不仁　寸口脈浮中風發熱頭痛宜服桂枝湯葛根湯鍼風池風府向火灸身摩治風膏覆令汗出　寸口脈緊苦頭痛是傷寒宜服麻黃湯發汗鍼眉衝顳顬摩傷寒膏　寸口脈微苦寒為衄宜服五味子湯麻黃茱萸膏令汗出　寸口脈數為吐以有熱在胃脘熏胸中宜服藥吐之及鍼胃脘服除熱湯　若傷寒七八日至十日熱在中間煩滿而渴者宜服知母湯　寸口脈洪大胸脇滿宜服生薑湯白薇丸亦可紫菀湯下之鍼

上脘期門章門　寸口脈緩皮膚不仁風寒在肌肉宜服防風湯以藥薄熨之佳灸諸治風穴　寸口脈滑陽實胸中壅滿吐逆宜服前胡湯鍼太陽巨闕瀉之　寸口脈弦心下愊愊微頭痛心下有水氣宜服甘遂丸鍼期門瀉之　寸口脈弱陽氣虛弱自汗出宜服茯苓湯內補散將適飲食消息勿極勞鍼胃管補之　寸口脈濇是胃氣不足宜服乾地黃湯自養調和飲食鍼胃管（一作三里）補之　寸口脈芤吐血微芤者衄血空虛去血故也宜服竹皮湯黃土湯灸膻中　寸口脈伏胸中逆氣噎塞是諸氣上衝胸中宜服前胡湯大三建丸鍼巨闕瀉之　寸口脈沉胸中引脇痛胸中有水氣宜服澤漆湯鍼巨闕瀉之　寸口脈軟弱自汗出是虛損病宜服乾地黃湯薯蕷丸內補散牡蠣散并粉身鍼太衝補之　寸口脈遲上焦有寒心痛咽酸吐酸水宜服附子湯生薑湯茱萸丸調和飲食以暖之　寸口脈實即生熱在脾肺嘔逆氣塞虛則生寒在脾胃食不消化熱宜服竹葉湯葛根湯寒宜服茱萸丸生薑湯　寸口脈細發熱嘔吐宜服黃芩龍膽湯吐不止宜服橘皮桔梗湯及灸中府

平關脈主對法

關上脈浮而大風在胃中張口肩息心下澹澹食欲嘔　關上脈微浮積熱在胃中嘔吐蚘蟲心健忘　關上脈滑而大小不均必吐逆是為病方欲來不出一二日復欲發動其人欲多飲飲即注利如利止者生不止者死　關上脈緊而滑者蚘動　關上脈弦而長大（翼作大）有痛如刀刺之狀在臍左右上下（脈經云有積在臍左右上下）　關上脈濇而堅大而實按之不減有力為中焦實有伏結在脾肺氣塞實熱在胃中　關上脈襜襜大而尺寸細者其人必心腹冷積癥瘕結聚欲熱飲食　關上脈時來時去乍大乍小乍踈乍數者胃中寒熱羸劣不欲飲食如瘧狀　關上脈浮腹滿不欲食浮為虛滿宜服平胃丸茯苓湯生薑前胡湯鍼胃管先瀉後補之　關上脈緊心下苦滿痛為實宜服茱萸當歸湯加大黃二兩佳（脈經云又大黃湯兩治之佳）鍼巨闕下脘瀉之　關上脈微為胃中冷心下拘急宜服附子湯生薑湯附子丸鍼巨闕補之　關上脈數胃中有客熱宜服知母湯（一作丸）除熱湯鍼巨闕上脘瀉之　關上脈緩不欲食此脾胃氣不足宜服平胃

丸補脾湯及鍼章門補之　關上脈滑胃中有熱滑為熱實氣滿故不欲食食即吐逆宜服朴硝麻黃湯平胃丸（一作紫菀湯人參大平胃丸）鍼胃脘瀉之　關上脈弦胃中有冷心下厥逆脈弦胃氣虛宜服茱萸湯溫調飲食鍼胃脘補之　關上脈弱胃氣虛胃中有客熱脈弱為虛熱作病且說云有熱不可大攻之熱去即寒起宜服竹葉湯及鍼胃脘補之　關上脈虛細腹滿宜服生薑湯茱萸蜀椒湯白薇丸鍼灸三脘　關上脈澀血氣逆冷脈澀為血虛宜服乾地黃湯四補散鍼足太衝上補之　關上脈芤大便去血宜服生地黃并生竹皮湯灸膈腧若重下去血鍼關元甚者服龍骨丸（關元一作巨闕）　關上脈伏有水氣溏泄宜服溫脾丸鍼關元利小便止溏泄便止　關上脈洪胃中熱必頭滿宜服平胃丸鍼胃脘先瀉後補之　關上脈沉心下有冷氣苦滿吞酸宜服白薇丸茯苓丸附子湯鍼胃脘補之　關上脈軟苦虛令脾虛氣弱重一病宜服赤石脂湯女萎丸鍼胃脘補之　關上脈遲胃中寒宜服桂枝丸茱萸湯鍼胃脘補之　關上實胃中痛宜服梔子湯茱萸烏頭丸鍼胃脘補之　關上脈牢脾胃氣塞盛熱即腹滿響響宜服紫菀瀉脾丸鍼灸胃脘瀉之

平尺脈主對法

尺脈浮者客陽在下焦　尺脈弱者下焦冷無陽氣上熱衝頭面　尺脈弱寸強胃絡脈傷　尺疾面赤如醉外熱則病　尺脈細微溏泄冷利（素問云尺寒脈細謂之後泄）　尺脈虛小足脛寒痿痹脚疼下血不利多汗（素問云尺澀脈滑謂之多汗）　尺脈沉而滑者寸白蟲　尺脈細而急者筋攣痹不能行熱在脬中小便赤痛　尺脈粗而熱者謂之熱中腰胯疼小便赤熱　尺脈按之不絕婦人血應和滑者男子氣血實婦人即為妊娠　尺脈來而斷絕者男子小腹有滯氣婦人月水不弱內蘊熱手足逆冷汗出　尺脈俱沉關上無有者苦心下喘　尺脈俱沉關上若有苦冷脚痹　尺脈微少心力不欲言血氣不足其人脚弱短氣　尺脈俱數手足頭面有熱頭面有冷風　尺脈浮下熱風小便難宜服瞿麥湯滑石散鍼橫骨關元瀉之　尺脈緊

歸湯灸天樞鍼關元補之　尺脈微厥逆小腹中拘急有寒氣宜服小建中湯鍼氣海　尺脈數惡寒臍下熱痛小便赤黄宜服雞子湯白魚散鍼横骨瀉之　尺脈緩脚弱下腫（一本無此四字）小便難有餘瀝宜服滑石湯瞿麥散鍼横骨瀉之　尺脈滑血氣實經脈不利宜服朴硝煎大黄湯下去經血鍼關元瀉之　尺脈弦小腹疼小腹及脚中拘急宜服建中湯當歸湯鍼氣海瀉之　尺脈弱氣少發熱骨煩宜服前胡湯乾地黄茯苓湯鍼關元補之　尺脈澀足脛逆冷小便赤宜服附子四逆湯鍼足太衝補之　尺脈芤下焦虛小便去血宜服竹皮生地黄湯灸丹田關元　尺脈伏小腹痛癥疝水穀不化宜服大平胃丸桔梗丸鍼關元補之　尺脈沉腰背痛宜服腎氣丸鍼京門補之　尺脈軟脚不收風痹（一本無此五字）小便難宜服瞿麥湯白魚散鍼關元瀉之　尺脈牢腹滿陰中急宜服葶藶茱萸丸鍼丹田關元中極　尺脈遲下焦有寒宜服桂枝丸鍼氣海關元瀉之　尺脈實小腹痛小便不禁宜服當歸湯加大黄一兩利其大便鍼關元補之

五臟積聚第七

人病有積有聚有穀氣（穀一作擊）夫積者臟病終不移也聚者腑病發作有時展轉痛移為可治也穀氣者脇下牽痛按之則愈愈而復發夫病已愈不得復發即為穀氣也　諸積大法脈來細軟附骨者為積也　寸口結者積在胸中　微出寸口積在喉中　關上結者積在臍傍　關下微者積在小腹　尺中結積在氣衝　上關上積在心下　脈出在左積在左　脈出在右積在右　脈兩出積在中央各以其部處之　寸口沉而横者脇下及腹中有横積痛　脈弦腹中急痛腰背痛相引腹中有寒疝瘕　脈弦緊而細微者癥也　夫寒痹癥瘕積聚之脈狀皆弦緊　若在心下即寸弦緊　在胃脘即關弦緊　在臍下即尺弦緊　一云關脈長弦有積在臍左右上下　又脈癥法　左手脈横癥在左　右手脈横癥在右　脈頭大在上頭小在下　又一法　横脈見左積在右　見右積在左　偏得洪實而滑亦為積　弦緊亦為積為寒痹為疝痛　内有積不見脈難治　見一脈相應為易治　諸不相應為不合治也　左

手脈大右手脈小上病在左脇下病在左足　右手脈大左手脈小上病在右脇下病在右足　脈弦而伏者腹中有癥不可轉也必死不治　脈來細沉而直者身有癰腫腹中有伏梁　脈來沉而虛者泄注也　脈來小沉實者胃中有積聚不可下食即吐

陰陽表裏虛實第八

弦為少陽　緩為陽明　洪為太陽三陽也　微為少陰　遲為厥陰　沉為太陰三陰也　脈有一陰一陽　一陰二陽　一陰三陽　有一陽一陰　一陽二陰　一陽三陰如此言之寸口有六脈俱動耶　然經言如此者非有六脈俱動也謂浮沉長短滑澀也　凡脈浮滑長者陽也沉澀短者陰也所以言一陰一陽者謂脈來沉而滑也一陰二陽者脈來沉滑而長也一陰三陽者謂脈來浮滑而長時一沉也所以言一陽一陰者謂脈來浮而澀也一陽二陰者謂脈來長而沉澀也一陽三陰者謂脈來沉澀而短時一浮也各以其經所在言病之逆順也　脈有陽盛陰虛陰盛陽虛何謂也然浮之損小沉之實大故云陰盛陽虛　沉之損小浮之實大故曰陽盛陰虛是謂陰陽虛實之意也　凡脈浮大數動長滑陽也沉澀弦弱短微陰也陽病見陰脈者逆也主死陰病見陽脈者順也主生　關前為陽關後為陰陽數即吐陰微即下陽弦則痛陰弦則腹痛依陰陽察病也　又尺脈為陰陰脈常沉而遲寸關為陽陽脈但浮而速　尺脈上不至關為陰絕寸脈下不至關為陽絕陰絕而陽微死不治　呼為表屬腑吸為裏屬臟陽微不能呼陰微不能吸　呼吸不足胸中短氣　弱反在關濡反在巔微反在上澀反在下微即陽氣不足煩熱汗出澀即無血厥而且寒　諸腑脈為陽主熱諸臟脈為陰主寒陽微則汗陰浮自下（脈經作陰微）陽數口生瘡陰數加微必惡寒煩擾而不得眠　陽芤吐血（脈經作陽數則吐血）陰芤下血（脈經作陰澀則下血）無陽則厥無陰則嘔　寸口脈浮大而疾者名曰陽中之陽病苦煩滿身熱頭痛腹中熱　寸口脈沉細者名曰陽中之陰病苦悲傷不樂惡聞人聲少氣時汗出陰氣不通（不通一作併）臂不能舉（巢氏病源作臂偏不舉）　尺脈沉細者名曰陰中之陰病苦兩脛酸疼不能久立陰氣衰小便餘瀝陰下濕癢　尺脈滑而浮大者名曰陰中之陽

病苦小腹痛滿不能溺溺即陰中痛大便亦然　尺脈牢而長關上無有此爲陰干陽其人苦兩脛重小腹引腰疼　寸口壯大尺中無有此爲陽干陰其人苦腰背痛陰中傷足脛寒　人有三虛三實何謂也然有脈之虛實有病之虛實有診之虛實脈之虛實者脈來濡者爲虛牢者爲實也病之虛實者出者爲虛入者爲實言者爲虛不言者爲實緩者爲虛急者爲實也診之虛實者癢者爲虛痛者爲實外痛內快爲外實內虛內痛外快爲內實外虛故曰虛實也　問曰何謂虛實答曰邪氣盛則實精氣奪則虛何謂重實所謂重實者大熱病氣熱脈滿是謂重實也　脈盛皮熱腹脹前後不通悗瞀爲五實　脈細皮寒氣少泄利注前後飲食不入爲五虛

何時得病第九

何以知人露卧得病陽中有陰也　何以知人夏月得病諸陽入陰也　何以知人春得病無肝脈也無心脈夏得病　無肺脈秋得病　無腎脈冬得病　無脾脈四季之月得病

扁鵲華佗察聲色要訣第十

病人五臟已奪神明不守聲嘶者死　病人循衣縫譫語者不可治　病人陰陽俱絕掣衣撮空妄言者死　病人妄語錯亂及不能語者不治熱病見此可治　病人陰陽俱絕失音不能言三日半死　病人兩目眥有黃色起者其病方愈　病人面黃目青者不死青如草滋死　病人面黃目赤者不死赤如衃血死　病人面黃目白者不死白如枯骨死　病人面黃目黑者不死黑如炲者死　病人面目俱等者不死　病人面黑目青者不死　病人面青目白者死　病人面赤目青者六日死　病人面黃目青者九日死是謂亂經　飲酒當風邪入胃經膽氣妄洩目則爲青雖有天救不可復生　病人面赤目白者十日死　憂恚思慮心氣內索面色反好急求棺槨十日死　病人面白目黑者死謂榮華已去血脈空索　病人面黑目白者八日死腎氣內傷病因留積　病人面青目黃者五日死　病人著床心痛短氣脾竭內傷百日復愈能起傍徨因坐於地其立倚床能治此者可謂神良　病人面無精光若土色不受

飲食者四日死　病人目無精光及牙齒黑色者不治　病人耳目鼻口有黑色起入於口者必死　病人耳目及顴頰赤者死在五日中　病人黑色出於額上髮際下直鼻脊兩顴上者亦死在五日中　病人及不病人黑色若白色起入目及口鼻者死在三日中　病人及健人面忽如馬肝色望之如青近之如黑者死　病人面黑目直視惡風者死　病人面黑脣青者死　病人面青脣黑者死　病人面黑兩脇下滿不能自轉側者死　病人目回回直視肩息者一日死　病人陰結陽絕目精脫恍惚者死　病人陰陽絕竭目眶陷者死　病人眉系傾者七日死　病人口如魚口不能復閉而氣出多不返者死　病人口張者三日死　病人脣青人中反者三日死　病人脣反人中滿者死　病人脣口忽乾者不治　病人脣腫齒焦者死　病人齒忽變黑者十三日死　病人舌卷卵縮者必死　病人汗出不流舌卷黑者死　病人髮直者十五日死　病人髮如乾麻善怒者死　病人髮與眉衝起者死　病人爪甲青者死　病人爪甲白者不治　病人手足爪甲下肉黑者八日死　病人榮衛竭絕面浮腫者死　病人卒腫其面蒼黑者死　病人手掌腫無文者死　病人臍腫反出者死　病人陰囊莖俱腫者死　病人脈絕口張足腫者五日死　病人足趺腫嘔吐頭重者死　病人足趺上腫兩膝大如斗者十日死　病人卧遺尿不覺者死　病人尿臭者不可治　肝病皮白肺之日庚辛死　心病目黑腎之日壬癸死　脾病脣青肝之日甲乙死　肺病頰赤目腫心之日丙丁死　腎病面腫脣黃脾之日戊己死　青欲如蒼璧之澤不欲如藍　赤欲如帛裹朱不欲如赭　白欲如鵝羽不欲如鹽　黑欲如重漆不欲如炭　黃欲如羅裹雄黃不欲如黃土

診五臟六腑氣絕證候第十一

病人肝絕八日死何以知之面青但欲伏眠目視不見人汗（一作泣）出如水不止（一日二日死）　病人膽絕七日死何以知之眉為之傾　病人筋絕九日死何以知之手足爪甲青呼罵不休（一日八日死）　病人心絕一日死何以知之肩息回視立死（一日目亭亭二日死）　病人腸（一云小腸）絕六日死何以知之髮直如乾麻不得屈伸自汗

不止　病人脾絶十二日死何以知之口冷足腫腹熱臚脹泄利不覺出無時度（一曰五日死）　病人胃絶五日死何以知之脊痛腰中重不可反覆（一曰腓腸平九日死）　病人肉絶六日死何以知之耳乾舌腫溺血大便赤泄（一曰足腫九日死）　病人肺絶三日死何以知之口張但氣出而不還（一曰鼻口虛張短氣）　病人大腸絶不治何以知之泄利無度利絶則死　病人腎絶四日死何以知之齒為暴枯面為正黑目中黃色腰中欲折自汗出如流水（一曰人中平七日死）　病人骨絶齒黃落十日死　諸浮脈無根者皆死已上五臟六腑為根也

診四時相反脈第十二

春三月木旺肝脈治當先至心脈次之肺脈次之腎脈次之此為王相順脈也　到六月土旺脾脈當先至而反不至反得腎脈此為腎反脾也七十日死何為腎反脾夏火旺心脈當先至肺脈次之而反得腎脈是謂腎反脾期五月六月忌丙丁　脾反肝三十日死何謂脾反肝春肝脈當先至而反不至脾脈先至是謂脾反肝期正月二月忌甲乙　腎反肝三歲死何謂腎反肝春肝脈當先至而反不至腎脈先至是謂腎反肝期七月八月忌庚辛　腎反心二歲死何謂腎反心夏心脈當先至而反不至腎脈先至是謂腎反心期六月忌戊己　此中不論肺金之氣疎略未喻指南又推五行亦頗顛倒待求別錄上　凡療病察其形貌神氣色澤脈之盛衰病之新故乃可治之　形氣相得色澤以浮脈從四時此為易治　形氣相失色夭不澤脈實堅甚脈逆四時此為難治　逆四時者春得肺脈夏得腎脈秋得心脈冬得脾脈其至皆懸絶澀者曰逆　春夏沉澀秋冬浮大病熱脈靜泄痢脈大脫血脈實病在中脈堅實病在外脈不實名逆四時皆難療也　凡四時脈皆以胃氣為本雖有四時王相之脈無胃氣者難瘥也何為胃氣脈來弱而滑者是也命曰易治

診脈動止投數疎數死期年月第十三

脈一動一止二日死一經云一日死　脈二動一止三日死　脈三動一止四日死或五日死　脈四動一止六日死　脈五動一止七日死或五日死　脈六動一止八日死　脈七動一止九日死　脈八動

一止十日死　脈九動一止九日死又云十一日死一經云十三日死或立春死　脈十動一止立春死一經云立夏死　脈十一動一止立夏死一經云夏至死又云立秋死　脈十二動十三動一止立秋死一經云立冬死　脈十四動十五動一止立冬死一經云立夏死　脈二十動一止一歲死或立秋死　脈二十一動一止二歲死　脈廿五動一止三歲死一經云二歲死又云立冬死　脈三十動一止二歲死或三歲死　脈三十五動一止三歲死　脈四十動一止四歲死　脈五十動一止五歲死不滿五十動一止五歲死　五行氣畢陰陽數同榮衛出入經脈通流晝夜百刻五德相生脈來五十投而不止者五臟皆受氣即無病也　脈來四十投而一止者一臟無氣却後四歲春草生而死　脈來三十投而一止者二臟無氣却後三歲麥熟時而死　脈來二十投而一止者三臟無氣却後二歲桑椹赤而死　脈來十投而一止者四臟無氣歲中死得節不動出清明死遠不出穀雨死矣　脈來五動而一止者五臟無氣却後五日而死　脈一來而久住者宿病在心主中治　脈二來而久住者病在肝枝主中治　脈三來而久住者病在脾下中治　脈四來而久住者病在腎間中治　脈五來而久住者病在肺枝中治五脈病虛羸人得此者死所以然者藥不得而治鍼不得而及盛人可治氣全故也

扁鵲診諸反逆死脈要訣第十四

扁鵲曰夫相死脈之氣如羣鳥之聚一馬之馭系水交馳之狀如懸石之落出筋之上藏筋之下堅關之裏不在榮衛伺候交射不可知也　脈病人不病脈來如屋漏雀啄者死屋漏者其來既絕而止時復起而不相聯續也雀啄者脈來數而疾絕止復頻來也又經言得病七八日脈如屋漏雀啄者死脈彈人手如黍米也脈來如彈石去如解索者死彈石者辟辟急也解索者動數而隨散亂無復次緒也　脈困病人脈如蝦之遊如魚之翔者死蝦遊者而苒苒伏尋復退沒不知所在久乃復起起輒遲而沒去速也魚翔者似魚不行而但掉尾動頭急搖而久住者是也　脈如懸薄卷索者死脈如轉豆者死脈如偃刀者死脈涌涌不去者死脈忽去忽來暫止復來者死脈中侈者死脈勿絕者死上下分散也　脈有表無裏者死經名曰結去即死何為結脈口指下如麻子動搖屬腎名曰結去死近也　脈五來不復增減者死經名曰代何謂代脈五來一止也脈七

來是人生一息半時不復增減亦名曰代正死不疑　經言病或有死或有不治自愈或有連年月不已其死生存亡可切脈而知之耶設病者閉目不欲見人脈當得肝脈弦急而長若反得脈浮短而澀者死　病若開目而渴心下牢者脈當得緊實而數反得沉滑而微者死　病吐血鼽衂者脈當得沉細而反得浮大牢者死　病若譫言妄語身當有熱脈當洪大而反得手足四逆脈反沉細微者死　病大腹而泄脈當微細而澀反得緊大而滑者死　經言形脈與病相反者死奈何然病若頭痛目痛脈反短澀者死　病若腹痛脈反浮大而長者死　病腹滿而喘脈反沉而滑利者死　病四肢厥逆脈反浮大而短者死　病耳聾脈反浮大而澀者死（翼云脈大者生沉細遲者難治）　病目睆睆脈反大而緩者死　左有病而右痛右有病而左痛下有病而上痛上有病而下痛此為逆逆者死不可治　脈來微細而絕者人病當死　脈來沉而絕濡浮而不止推手者半月死（一作半日）　人病脈不病者生　脈病人不病者死　人病尸厥呼之不應脈絕者死　脈當大反小者死　肥人脈細小如絲欲絕者死　羸人脈躁者死　人身澀而脈來滑者死　人身滑而脈來澀者死　人身小而脈來大者死　人身大而脈來小者死　人身短而脈來長者死　人身長而脈來短者死　尺脈上應寸口大遲者半日死（脈經云尺脈不應寸時如馳半日死）　診五臟六腑十二經脈皆有相反有一反逆即為死候也

診百病死生要訣第十五

凡診脈當視其人大小短長及性氣緩急脈之遲速大小長短皆如其人形性者吉反之者凶　診傷寒熱盛脈浮大者生沉小者死　傷寒已得汗脈沉小者生浮大者死　溫病三四日以下不得汗脈大疾者生脈細小難得者死不治　溫病時行大熱其脈細小者死（脈經云時行作穰穰）　溫病下利腹中痛甚者死不治　溫病汗不出出不至足者死　厥逆汗出脈堅強急者生虛緩者死　熱病二三日身體熱腹滿頭痛食飲如故脈直而絕者八日死　四五日頭痛腹痛而吐脈來細強十二日死　八九日頭不疼身不痛目不赤色不變而反利脈來牒牒按之不彈手時大心下堅十七日死　熱病七八日脈不軟（一作喘）不

散（一作數）者當瘖瘖後三日汗不出者死　熱病七八日其脈微細小便不利加暴口燥脈代舌焦枯黑者死　熱病未得汗脈盛躁疾得汗者生不得汗者難瘥　熱病已得汗脈靜安者生脈躁者難治　熱病脈躁盛而不得汗者此陽氣之極也十死不治　熱病已得汗脈常躁盛此陰氣之極也亦死（太素作陽極）　熱病已得汗常大熱不去者亦死（大一作專）　熱病已得汗熱未去脈微躁者慎不得刺治也　熱病發熱甚者其脈陰陽皆竭慎勿刺不汗出必下利　診人被風不仁痿躄其脈虛者生（巢氏病源云虛數者生）堅急疾者死

診癲病虛則可治實則死又云脈實堅者生脈沉細小者死　癲病脈搏大滑者久久自已其脈沉小急實不可治小堅急亦不可療　診頭痛目痛久視（一作卒視）無所見者死　診人心腹積聚其脈堅強急者生虛弱者死又實強者生沉者死　其脈大腹大脹四肢逆冷其人脈形長者死　腹脹滿便血脈大時絕及下血脈小疾者死　心腹痛痛不得息脈細遲者生堅大疾者死　腸澼便血身熱則死寒則生　腸澼下白沫脈沉則生浮則死　腸澼下膿血脈懸絕則死滑大則生　腸澼之屬身熱脈不懸絕滑大者生弦澀者死以臧期之　腸澼下膿血脈沉小流連者生數疾且大有熱者死　腸澼筋攣脈小細安靜者生脈浮大緊者死　洞泄食不化下膿血脈微小者生緊急者死　泄注脈緩時小結者生浮大數者死　䘌蝕陰疰其脈虛小者生緊急者死　欬嗽脈沉緊者死浮直者生浮軟者生小沉伏匿者死　欬嗽羸瘦脈形堅大者死　欬嗽脫形發熱脈小堅急者死　肌瘦下脫形熱不去者死　欬而嘔腹脹且泄脈弦急欲絕者死　吐血衄血脈滑小弱者生實大者死　汗出若衄脈小滑者生大躁者死　唾血脈緊強者死滑者生　吐血而欬上氣其脈數有熱不得臥者死　傷寒家欬而上氣脈數散者死謂其人形損故也　上氣喘息低昂脈滑手足溫者生脈澀四肢寒者死　上氣面浮腫肩息其脈大不可治加利必死（一作又甚）　上氣注液其脈虛寧寧伏匿者生堅強者死　寒氣上攻脈實而順滑則生實而逆澀則死（太素云寒氣暴上脈滿實何如曰實而滑生也實而逆則死其形盡滿何如曰舉形盡滿者脈急大堅尺滿而不應如是者順則生逆則死何為順則生逆則死曰所謂順者手足溫也所謂逆者手足寒也）　消渴脈數大者生細小浮短者死　消癉脈實大病久可治弦小堅急病久不可治　消渴脈沉

小者生實堅大者死　水病脈洪大者可治微細者不可治　水病脹閉其脈浮大軟者生沉細虛小者死　水病腹大如鼓脈實者生虛者死　卒中惡吐血數升脈浮大疾快者生沉細數者死　卒中惡腹大四肢滿脈大而緩者生浮而緊者死緊細而微者亦生　病瘡腰脊强急瘈瘲者皆不可治　寒熱瘈瘲其脈代絶者死　金瘡血出太多其脈虛細生實大者死　金瘡出血脈沉小者生浮大者死　斫瘡出血一二石脈來大者二十日死　斫刺俱有多少血出不自止斷者脈止脈來大者七日死　從高頓仆內有血腹脹滿其脈堅强者生小弱者死　人為百藥所中傷脈洪大而速（脈經作遲）者生微細者死　人病甚而脈不調者難瘥　人病甚而脈洪者易瘥　人陰陽俱結者見其上齒如熟小豆其脈躁者死（結一作蝎）　人內外俱虛身體冷汗出微嘔煩擾手足厥逆體不得安靜者死　脈實滿手足寒頭熱春秋生冬夏死　老人脈微陽羸陰强者生脈焱大加息者死　陰弱陽强脈至而代期月而死　尺脈澀而堅為血實氣虛其病腹痛逆滿氣上行此為婦人胞中絶傷有惡血久成結瘕得病以冬時黍穄赤而死　尺脈細而微者血氣俱不足細而有力者是穀氣不足病安節輒動棗葉生而死此病秋時得之　左手寸口脈偏動乍大乍小不齊從寸口至關關至尺三部之位處處動搖各異不同其人病在仲夏得之此脈桃花落而死（花一作葉）　右手寸口脈偏沉伏乍小乍大朝來浮大暮夜沉伏浮大即太過上出魚際沉伏即下不至關中往來無常時時復來者榆葉（一作莢）落而死　右手尺部脈三十動一止有頃更還二十動一止乍動乍踈不與息數相應其人雖食穀猶不愈蘩草生而死　左手尺部脈四十動而一止止而復來來逆如循直木如循張弓弦絙絙然如兩人共引一索者至立春而死（脈經作立冬死）

診三部脈虛實訣死生第十六

凡三部脈大都欲等只如小人細人婦人脈小軟小兒四五歲者脈呼吸八至細數吉（千金翼云人大而脈細人細而脈大人樂而脈實人苦而脈虛性急而脈緩性緩而脈躁人壯而脈細人羸而脈大此皆為逆逆則難治反此為順順則易治凡婦人脈欲常濡弱於丈夫小兒四五歲者脈自快疾呼吸八至也）　三部脈或至或不至冷氣在胃中故令脈不通　三部脈虛其人長病得之死虛而澀長病亦死虛而滑亦死虛

而緩亦死虛而弦急癲病亦死　三部脈實而長長病得之死實而滑長病得之生卒病得之死實而緩亦生實而緊亦生實而緊急癲病可治　三部脈強非稱其人病便死　三部脈羸非稱其人病得之死　三部脈粗長病得之死卒病得之生　三部脈細而軟長病得之生細而數亦生微而緊亦生　三部脈微而伏長病得之死　三部脈軟長病得之不治自愈治之反死卒病得之生　三部脈浮而結長病得之死　三部脈芤長病得之生　三部脈弦而數長病得之生卒病得之死　三部脈革長病得之生卒病得之死　三部脈堅而數如銀釵股蠱毒必死數而軟蠱毒病得之生　三部脈潎潎如羹上肥長病得之死卒病得之生　三部脈連連如蜘蛛絲長病得之死卒病得之生　三部脈如霹靂長病得之死　三部脈如角弓長病得之死　三部脈累累如貫珠長病得之死　三部脈如水淹然流長病不治自愈治之反死　三部脈如屋漏長病十四日死脈經云十日死　三部脈如雀啄長病七日死　三部脈如金中湯沸朝得暮死夜半得日中死日中得夜半死　三部脈急切腹間病又婉轉腹痛鍼上下瘥

孫真人千金要方衍義卷二十八終



